๓. วุ้นว่านหางจระเข้

ใช้โดยวุ้นว่านหางจระเข้หั่นสด ประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะมาปั่น แล้วรับประทานวันละ ๒ ครั้ง

๔. กะเพรา

นำใบกะเพราตากแห้ง ๒-๕ กรัม ละลายน้ำแล้วดื่ม

๕. ใบหม่อน

มีสาระสำคัญในการลดน้ำตาลในเลือด โดยสารชนิดนี้จะออกมาได้ดีเมื่อนำไปชงแบบชา ทิ้งไว้ ๓-๕ นาที ซึ่งสารชนิดนี้ช่วยยับยั้งเอนไซม์ย่อยน้ำตาล การดูดซึมกลูโคสลด ระดับน้ำตาลในร่างกายก็จะลดลงด้วย

อ่านชักนิด...ชีวิตแจ่มใส

"สำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่มีแผล และหายช้ากว่าคนปกติทั่วไป มีการวิจัยพบว่า บัวบกสามารถเร่งการหายของแผลได้เร็วขึ้น โดยปั่นน้ำบัวบกเข้มข้นดื่มต่างน้ำ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยที่กินสมุนไพรในการช่วยลดน้ำตาลในเลือด ควรแจ้งให้แพทย์แผนปัจจุบันที่ทำการรักษาด้วย เนื่องจากบางครั้งแพทย์อาจจะจัดยาให้ในปริมาณที่เหมาะสมแล้ว เมื่อรับประทานผัก หรือสมุนไพรควบคู่ด้วยอาจทำให้น้ำตาลลดมากเกินไป

สมุนไพรไทย...ไม่แพ้ชาติใดในโลก

รู้ทันชักนิด... ชีวิตไร้เบาหวาน...

สมุนไพรใกล้ตัว ผักสวนครัว รั้วกินได้

ด้วยความปรารถนาดีจาก
งานแพทย์แผนไทย
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

เบาหวาน

จัดเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ผู้ป่วยจะมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องจากร่างกายมีกระบวนการเมตาบอลิซึม (ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน) ที่ผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถ นำน้ำตาลในเลือดที่ได้จากอาหาร ไปใช้ตามปกติได้ สาเหตุสำคัญเกิดจากความบกพร่อง ของการหลั่งอินซูลิน (Insulin) จากตับอ่อน หรือการทำงานของอินซูลินผิดปกตินั้นเอง

๑. ตำลึง

ตำรับที่๑ : โดยใช้เถาแก่ๆ ประมาณ ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ หรือน้ำคั้นจากผลดิบ ดื่มวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น จะช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้

ตำรับที่ ๒ : รากผักตำลึงฝนกับน้ำดื่ม หรือใช้เถาผักตำลึงสับเป็นท่อนๆ ยาว ๒-๓ นิ้ว จำนวน ๑ กำมือ ใส่น้ำพอท่วม ต้มนาน ๑๕-๒๐ นาที นำมาดื่มเช้า-เย็น ติดต่อกันอย่างน้อย ๗-๑๐ วัน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด หรืออาจใช้ส่วนของต้น ใบ และรากต้มรวมกันแทนเถาอย่างเดียวก็ได้

ตำรับที่ ๓ : นำยอดตำลึง ๑ กำมือหรือขนาดที่กินพออิ่มโรยเกลือหรือเหยาะน้ำปลา (เพื่อให้อร่อยพอกินได้) ห่อด้วยใบตอง นำไปเผาไฟให้สุก แล้วกินให้หมด หรือกินจนอิ่ม กินก่อนนอนติดต่อกัน ๓ เดือน

๒. มะระขี้นก

ตำรับยา ๑ : น้ำคั้นสด

นำผลมะระขี้นกสด ๘-๑๐ ผล นำเมล็ดในออก ใส่น้ำลงไปเล็กน้อย ปั่นให้ละเอียด กรองกากออก จะได้น้ำดื่มประมาณ ๑๐๐ มิลลิลิตร (หรือกินทั้งกากก็ได้) กินทุกวันติดต่อกัน แบ่งกินวันละ ๓ เวลา

ตำรับยา ๒ : ทำเป็นชา

นำเนื้อมะระผลเล็ก (มีตัวยามาก) ผ่านำเมล็ดออก หั่นเนื้อมะระเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้ง แล้วนำมาชงกับน้ำเดือด (มะระ ๑-๒ ชิ้น น้ำ ๑ ถ้วย) ดื่มเป็นน้ำชา ครั้งละ ๒ ถ้วย วันละ ๓ เวลา หรือจะต้มน้ำดื่มก็ได้ หรือใส่กระติกน้ำร้อนต้มดื่มเป็นกระติก ปริมาณมากก็สะดวกดื่มไปเรื่อยๆ แทนน้ำเป็นเวลาประมาณ ๓ สัปดาห์ ไม่เกิน ๑ เดือนก็เห็นผล